

【指導者向け】夏合宿における安全対策の鉄則

現場での具体策と判断基準

暑熱対策と環境整備の徹底



日陰と十分な冷却用の氷・水を確認し、WBGT値に基づき活動の可否を判断する。

練習計画の調整と医務体制



1日の試合数は1試合以内とし、医師・看護師・BLS資格者のいずれかを常駐させる。

EAP（緊急時対応計画）の運用



役割分担、搬送経路、AED位置を記した計画を事前に作成し、スタッフ全員で共有する。

要注意・NG行動と最終チェック

絶対に避けるべきNG行動



裸体の禁止、および雷の兆候（雷鳴・雷光）が見られた際の練習継続は厳禁。

雷発生時の「30分ルール」



最後に雷鳴が聞こえてから30分以上経過するまで、屋外活動を再開してはならない。

最終チェック



暑熱順化



選手は合宿までに暑さに十分慣れているか



給水計画



練習中に十分なウォーターブレイクの時間を設けているか



救急体制



夜間対応可能な病院の把握とEAPの作成は完了しているか

【指導者向け】緊急時対応計画（EAP）とAED準備の鉄則

指導者が緊急時に迷わず行動できるよう、事前の計画策定（EAP）と心停止時の迅速な対応フローを周知する。



事前準備：EAP（緊急時対応計画）の策定

1 4つの役割分担を明確にする



2 AEDは「2分以内」の場所に配置



3 搬送経路と連絡先のリスト化



EAPに必ず記載すべきチェックリスト

- ☒ 役割分担：救護・連絡・資機材・誘導の担当者が決まっているか
- ☒ 進入経路：救急車の停車位置と進入ルート管理者に確認したか
- ☒ AED配置：2分以内に現場に届けられる場所に設置されているか



有事の行動：心停止への初期対応

1 119番通報とAEDの即時手配



2 迷わず胸骨圧迫を開始する



2 迷わず胸骨圧迫を開始する



3 AEDの音声ガイドに従う



【指導者向け】熱中症対策の鉄則：選手の命を守る判断基準

WBGTに基づく活動判断と運営の調整



原則中止・延期

思春期前の子どもは一律中止。
成人も医療体制・冷却設備が
揃わない限り実施不可。



**高温時間帯を避け
たタイムテーブル**
早朝や夕方への変更、試合
時間の短縮を検討する。



WBGT
(暑さ指数)

31以上

28以上31未満



厳重警戒

ウォーターブレイクの追加や、
アイスバス設置による積極的
な冷却措置が必須。



緊急時の救命アクションと現場準備

意識障害時は「119番＋即時冷却」

救急車到着を待たず、その
場で直ちに氷水浴 (CWI) 等
で全身を冷やし続ける。



要注意！自力で水分摂取できない状態

この状態を放置するのはNG。速やかに医療機関へ繋ぎ、
冷却を開始する。

現場準備チェックリスト

☒		WBGT計の運用	15分間隔でデータを測定・記録しているか
☒		安全責任者の配置	責任者やセーフティアシスタント (SA) が配置されているか
☒		全身冷却の手段	アイスバスや大量の氷、アイスタオルが準備されているか

【指導者向け】ラグビー落雷対策：命を守る「鉄則」ガイド

日本ラグビーフットボール協会（JRFU）ガイドラインに基づく、落雷リスクに対する「事前計画」「予見」「避難行動」の3本柱。

【中断の判断】予兆を見逃さず、直ちに活動停止



「活動度2」以上、
または予兆を
感じたら即中断



雷予報アプリで活動度2以上
が確認されたら、迷わず直
ちに活動を中断し避難を
開始してください。

基本原則：少しでも危険を感じたら中断
現場での一瞬の判断の遅れが致命的な事態を招きます。
安全を最優先に。

見逃せない「雷の兆候」4項目



1. 横乱雲の成長



2. 黒い雲の接近



3. 急な冷たい風



4. 雷鳴・雷光

【避難と再開】正しい場所の選定と「30分ルール」

安全な場所 (○)



自動車・バス内部



鉄筋コンクリート建築

危険な場所 (×)



木の近く



テント内

軒下（絶対NG）



活動再開の「30分ルール」

最後に雷鳴・雷光を確認してから30分以上経過し、
かつ活動度2以上の雷がないこと。

万が一の救護：速やかにAEDと119番

落雷に遭った場合は直ちに安全な場所へ搬送し、
119番通報と心肺蘇生（AED）を実施。



【安全確認】活動前のセーフティ・チェックリスト



練習・試合前の天候確認
雷予報アプリで活動場所周辺の
状況を事前にチェックしたか。



避難場所の事前確保

グラウンド近くに全員が収容可
能な「安全な避難場所」を確保・
確認しているか。



EAP（緊急時計画）の共有

役割、救急経路をスタッフ全員把握しているか。



役割分担、AEDの場所、救急車の進入経路を
スタッフ全員で把握しているか。

【指導者向け】脳振盪対応の鉄則

現場での基本原則と即時対応



【鉄則】

絶対に一人にしない

受傷後24～48時間は異常が
起こる可能性があるため、
常に誰かが付き添う。



病院へ連れて行くべき
「異常サイン」



発生時は速やかにオンライン報告：

脳振盪（疑い含む）が発生した際は、速やかにJRFUへ
報告書を提出する。

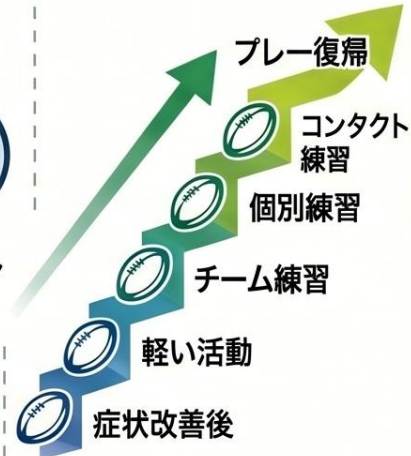
生活の注意と復帰のルール

NG行動



禁止。運転は医師の
許可が出てから。

段階的復帰 (GRTP)の厳守



必ず段階的復帰プロトコル
に従ってプレー復帰を進める。



小学生への特別な配慮

- 親の自己判断で薬を飲ませない。
- 勉強に集中できない場合は休養させる。

指導者用チェックリスト



指導者用チェックリスト

目的：現場での最終確認を
漏れなく行うため。

	確認項目	チェック
1	練習後、対象の選手を 一人にしていないか	☐
2	激しい頭痛や嘔吐、 混乱などの異常が ないか確認したか	☐
3	プレー復帰時にGRTP (段階的復帰)を厳守 しているか	☐

【指導者向け】感染症予防の鉄則

ラグビーの練習や試合の現場で、指導者が感染症の集団発生を防ぐために遵守すべき基本原則と具体的対策を周知する。

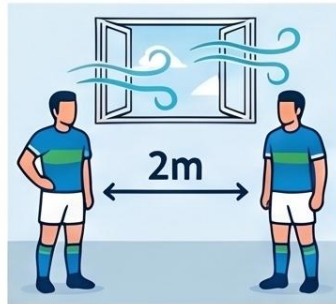
1. 予防の鉄則：持ち込まない・広げない

無理は禁物。感染症を活動場所に「持ち込まない」。



体調不良の選手は、練習や試合に絶対に参加させないでください。

飛沫対策：約2mの距離確保とこまめな換気



ミーティング時はお互いの距離を保ち、室内の空気を常に入れ替えます。

接触対策：個人持ちの徹底と共有禁止



ボトル、タオル、ヘッドギアなどの使い回しは絶対に禁止してください。

2. 負傷時の対応と現場チェック

傷口はすぐに水道水で洗浄し、異物を除去して保護



土の細菌による化膿を防ぐため、砂利等を洗い流し、パッドやテープで覆います。

出血時は手袋を着用し、完全止血後に再参加



処置者は必ず手袋を着用。血液を介した感染を防ぐため止血を徹底します。

マスギャザリング(大規模大会)でのリスク増大に注意



多くの人が集まる大会や遠征時は、通常よりも油行リスクが跳ね上がります。

練習・試合開始前の現場安全チェックリスト

練習・試合開始前に指導者が必ず確認すべき現場の安全項目。

練習・試合開始前の現場安全チェックリスト

- ☒  体調不良者の隔離 (体調不良の選手を参加させていないか)
- ☐  手指衛生の徹底 (手洗い・手指消毒を全員が徹底しているか)
- ☒  負傷・出血対応の準備 (出血時は完全に止血し、処置者は手袋を使う体制か)

【指導者向け】食中毒予防の鉄則 ～夏合宿の安全を守る～



夏季は細菌が繁殖しやすく、特に合宿中の疲労で抵抗力が落ちた選手は食中毒のリスクが高まります。
「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を徹底し、疑わしい食品は迷わず捨てることが重要です。

食中毒予防の3原則（現場での具体策）



菌を「つけない」：
徹底した衛生管理

食前や調理前の石けん手洗いを徹底し、食器やふきんを清潔に保つ。



菌を「増やさない」：
適切な温度管理

食品はすぐに冷蔵・冷凍し、作った料理を室温で長時間放置しない。



菌を「やっつける」：
十分な加熱と廃棄

中心部まで再加熱し、少しでも怪しいものは「もったいない」と思わず捨てる。

現場での注意事項と最終チェック



疲労による「抵抗力の低下」
に注意

合宿後半の疲れが出ている時期ほど、食中毒の感染リスクが跳ね上がる。



過去の集団食中毒事例
(2026年5月)



大分県の合宿では、高校生や指導者ら計86人が発症する事態となった。

現場出発前の3点チェック

- ☒ 全員の手洗い
- ☒ お弁当の保管環境
- ☒ 万が一の対応手順（EAP）の準備。